

## Beiträge

Monatlicher Beitrag MamaFitness:	
Mama 1. Kurs	26,75€
Mama 2. Kurs	10,00€
Aufnahmegebühr Mama (einmalig):	10,00€

### Info!

Kind zahlt nur den Vereinsbeitrag,  
i. H. v. 3,50 €/mtl., ohne Aufnahmegebühr.

## Sportangebote

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sport für Jung und Alt
- Sportabzeichen
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,75 € mtl., Kinder 3,50 € mtl.
- Die 1. Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.  
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst  
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51  
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



# Mama Fitness

## Sportzentrum Kaarst-Mitte



**Mama  
Fitness**



Tel. 02131 51267-30  
www.sg-kaarst.de

## BauchBeutelPo HappyBauch

## BauchBuggyGo

## Ansprechpartner

**Dieses Angebot ruht momentan!**  
Interessierte Mütter melden sich bitte per Mail  
an [annette.strohbuecker@sg-kaarst.com](mailto:annette.strohbuecker@sg-kaarst.com)

### BauchBeutelPo

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a  
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate bis 2 Jahre

Für Mamas, die sich nach der Rückbildungsgymnastik weiterhin fit halten möchten!  
Das Tolle ist: Dein Baby/Kleinkind ist dabei! Beim Training kann die Tragehilfe unterstützend eingesetzt werden.

**Dieses Angebot ruht momentan!**  
Interessierte Mütter melden sich bitte per Mail  
an [annette.strohbuecker@sg-kaarst.com](mailto:annette.strohbuecker@sg-kaarst.com)

### HappyBauch

Ort Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3  
Trainerin Annette Strohbücker

Beginn: ab der 12. SSW  
Fitness und Entspannung während der Schwangerschaft tragen zum Wohlbefinden von Mama und Baby bei. Mit einem sanften Training begleiten wir die werdende Mama durch die Schwangerschaft.

**Neuer Kurs zeitnah geplant!**

### BauchBuggyGo

#### Donnerstag

Uhrzeit 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Stadtpark  
Treffpunkt vor dem Sportzentrum Kaarst-Mitte  
Pestalozzistraße 3a  
Trainerin Annette Strohbücker

Alter Deines Kindes: 4 Monate bis 2 Jahre

Outdoor-Fitness für Mamas mit Baby/Kleinkind und Buggy. Vom Walken über das Krafttraining zum Wohlfühlen und fit werden.

### Annette Strohbücker

[annette.strohbuecker@sg-kaarst.com](mailto:annette.strohbuecker@sg-kaarst.com)

zertifizierte superMAMAFitness-Trainerin

